Hindi

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग (स्तन की जांच) और आप

हर 2 साल बाद 20 मिनट आपकी जान बचा सकते हैं।

ब्रेस्ट (स्तन) कैंसर के बारे में

1 में से 7

NSW में 7 में से 1 महिला अपने जीवनकाल में ब्रेस्ट कैंसर से ग्रस्त होगी।[1]

ब्रेस्ट कैंसर विकसित होने के मुख्य खतरा कारकों में शामिल हैं: महिला होना तथा उम्र बढ़ना – ब्रेस्ट कैंसर के 75% से अधिक मामले 50 वर्ष की आयु से अधिक की महिलाओं में होते हैं।[2]

50-74 वर्ष की महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का शुरू में ही पता लगाने का सबसे अच्छा तरीका ब्रेस्ट स्क्रीन अर्थात स्तन की जांच (मैमोग्राम) करवाना है। स्तनों का एक्स-रे करने को मैमोग्राम कहते हैं। मैमोग्राम बहुत छोटे ब्रेस्ट कैंसर के दिखाई पड़ने या महसूस किए जाने से पहले इनका पता लगा सकता है।

10 में से 9 महिलाएँ

जो ब्रेस्ट कैंसर से ग्रस्त होती हैं उनमें इस रोग की कोई फैमिली हिस्ट्री (पारिवारिक इतिहास) नहीं होती है।[3]

ब्रेस्ट कैंसर का पता जितनी जल्दी लगाया जाता है, आपके बचने की संभावना उतनी बेहतर होती है।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग (स्तन की जांच)

BreastScreen NSW कार्यक्रम नि:शुल्क है और विशेष तौर पर 50 से 74 वर्ष की महिलाओं को इसकी पेशकश की जाती है। यह सुझाव दिया जाता है कि इस आयु समूह में आने वाली महिलाएँ हर दो साल बाद ब्रेस्ट स्क्रीन (मैमोग्राम) करवाएँ।

40 से 49 साल की महिलाएँ और 75 साल से अधिक आयु की महिलाएँ भी ब्रेस्ट स्क्रीन करवा सकती हैं। अपने लिए स्क्रीनिंग (जांच) के खतरों और लाभों की चर्चा करने के लिए पहले अपने डॉक्टर से बात करें।

ब्रेस्ट स्क्रीन एपॉइंटमेंट के लिए आपके डॉक्टर से रेफरल की आवश्यकता नहीं है।

BreastScreen NSW के सभी रेडियोग्राफर महिलाएँ हैं। वे आधुनिक उपकरणों का प्रयोग करती हैं जो निम्नतम मात्रा में रेडिएशन (विकिरण) के साथ उच्चतम क्वालिटी के मैमोग्राम उत्पन्न करते हैं।

BreastScreen NSW के साथ स्क्रीनिंग कार्यक्रम उन महिलाओं के लिए है जिनमें ब्रेस्ट कैंसर के कोई लक्षण नहीं होते हैं।

यदि आपको एक या दोनों स्तनों पर गांठ दिखाई देती है, निप्पल में से रिसाव होता दिखाई देता है या आप स्तन में लगातार ऐसी दर्द महसूस करती हैं जो पहले कभी न हुई हो तो तुरंत अपने डॉक्टर को दिखाएँ।

NSW GOVERNMENT

BreastScreen NSW

अपना मैमोग्राम बुक करना

1. अपनी बुकिंग करने के लिए 13 20 50 पर फोन करें।
2. यदि एपॉइंटमेंट बुक करने में सहायता देने के लिए आपको दुभाषिए की ज़रूरत है तो अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (TIS) को 13 14 50 पर फोन करें।
   यदि आपको रिकॉर्ड किया हुआ संदेश सुनाई दे तो फोन न काटें। आप जो भाषा बोलती हैं उसे साफ-साफ बताएँ और दुभाषिए की आवाज़ सुने जाने तक प्रतीक्षा करें।
3. यदि आपने ब्रेस्ट इम्प्लांट (स्तन प्रत्यारोपण) कराया है तो अपनी एपॉइंटमेंट बुक करते समय BreastScreen NSW को इसकी सूचना दें।

मैमोग्राम कराने के दिन

- ✓ सुनिश्चित करें कि आपको BreastScreen NSW के पते की जानकारी है।
- ✓ यदि आपका पिछला ब्रेस्ट स्क्रीन BreastScreen NSW के साथ नहीं था तो अपने पिछल मैमोग्राम एक्स-रे अपने साथ लाएँ।
- ✓ अपने डॉक्टर के विवरण अपने साथ लाएँ ताकि आपके टेस्ट परिणाम आपके डॉक्टर को दिए जा सकें।
- ✓ टू-पीस कपड़े पहनें जैसे कि सलवार-कमीज़ या जीन्स-टॉप। मैमोग्राम के दौरान आपको अपनी कमर के ऊपर के अपने कपड़े उतारने पड़ेंगे।
- ✗ अपने मैमोग्राम के दिन टैल्कम पाउडर, डिओडोरेंट या क्रीमों का प्रयोग न करें। इनसे आपके एक्स-रे के परिणाम प्रभावित हो सकते हैं।

आपके मैमोग्राम पर

- आपकी एपॉइंटमेंट में करीब 20 मिनट का समय लगेगा।
- महिला रेडियोग्राफर आपको एक निजी कक्ष में ले जाएगी जहाँ आप अपनी टॉप (कमर के ऊपर पहने हुए कपड़े) और ब्रा उतार सकती हैं।
- आपको एक मशीन के सामने खड़े होने के लिए कहा जाएगा जो प्रत्येक स्तन के दो एक्स-रे लेगी। हर स्तन को मशीन की प्लेट पर रखा जाता है और फिर एक्स-रे लिया जाता है। यदि आपके स्तन संवेदनशील हैं या आपको पीठ या कंधे से जुड़ी समस्याएँ हैं तो रेडियोग्राफर को बताएँ।
- मैमोग्राम असुविधाजनक हो सकता है। शरीर को ढीला छोड़ने से असुविधा या दर्द को कम से कम करने में सहायता मिल सकती है। इस प्रक्रिया में केवल कुछ मिनट का समय ही लगता है।
- आप किसी भी समय रेडियोग्राफर को मैमोग्राम बंद करने के लिए कह सकती हैं। आप दोनों एक्स-रे के बीच थोड़ी देर का विराम लेने के लिए भी अनुरोध कर सकती हैं।

आपके मैमोग्राम के बाद

- कम से कम दो प्रशिक्षित डॉक्टर स्वतंत्र रूप से आपके एक्स-रे की इमेज़ को पढ़ेंगे।
- आपको अपने मैमोग्राम के परिणाम एक पत्र में मिलेंगे। इसमें करीब 2 सप्ताह का समय लगता है।
- आपके परिणाम आपकी सहमति के साथ आपके डॉक्टर को भेजे जाएँगे।
- यदि आपके मैमोग्राम में कुछ ऐसा आता है जिसकी आगे जांच किए जाने की ज़रूरत है तो आपको आगे और टेस्ट करवाने के लिए आकलन क्लिनिक में भाग लेने के लिए कहा जाएगा। 10 में से 9 (90%) महिलाएँ जिन्हें आगे और टेस्ट करवाने के लिए वापस बुलाया जाता है, उन्हें ब्रेस्ट कैंसर नहीं होता है।

BRS-0100-02.21 | SHPN (CI) 210589-16

1 NSW का कैंसर की घटना और मृत्यु दर से संबंधित वार्षिक डाटा सेट, 2016 (NSW Cancer Registry, Cancer Institute NSW से लिया गया) cancer.nsw.gov.au/understanding-cancer/cancer-in-nsw/data-calculations

2 स्वास्थ्य एवं कल्याण का ऑस्ट्रेलियाई संस्थान 2018. BreastScreen Australia निरीक्षण रिपोर्ट 2018. Cancer series no. 112. Cat. no. CAN 116. Canberra: AIHW.

3 ब्रेस्ट कैंसर में हार्मोनल कारकों पर सहयोगात्मक समूह, 2001. पारिवारिक ब्रेस्ट कैंसर: ब्रेस्ट कैंसर से ग्रस्त 58,209 महिलाओं और रोगमुक्त 101,986 महिलाओं सहित 52 महामारी विज्ञान अध्ययनों से प्राप्त व्यक्तिगत डाटा का सहयोगात्मक पुन:विश्लेषण। Lancet 2001; 358: 1389–99